



WHAM

## Medidas de Autocontrol para la Salud Integral

Guía para Participantes  
Capacitación para ser  
Compañero-Líder de Apoyo

***Centro SAMHSA-HRSA  
para Soluciones Integradas  
de Salud***

# CONTENIDO

<i>Sesión 1 - Bienvenida e Información General</i>	1
<i>Sesión 2 - La Ciencia del Estrés</i>	9
<i>Sesión 3 - Mejore Su Salud</i>	15
<i>Sesión 4 - El poder de las Conexiones Humanas</i>	21
<i>Sesión 5 - Mantener una Actitud Positiva</i>	25
<i>Sesión 6 - Conectarse con Aquello que Trasciende Nuestro Ser</i>	31
<i>Sesión 7 - Riesgos de Salud, Exámenes Médicos y Toma de Decisiones Compartidas</i>	35
<i>Sesión 8 - Clave para el Éxito 1</i>	43
<i>Sesión 9 - Claves para el Éxito 2 y 3</i>	51
<i>Sesión 10 - Claves para el Éxito 4 y 5</i>	55

## **Centro SAMHSA-HRSA para Soluciones Integradas de Salud**

NATIONAL COUNCIL  
FOR BEHAVIORAL HEALTH  
MENTAL HEALTH FIRST AID  
*Healthy Minds. Strong Communities.*



[www.integration.samhsa.gov](http://www.integration.samhsa.gov)

# SESIÓN 1



## **Bienvenida e Información General**

## Sobre Nosotros

El Centro SAMHSA-HRSA para Soluciones Integradas de Salud (CIHA, por sus siglas en inglés) promueve servicios de salud integral (salud primaria y salud mental). El propósito es atender mejor las necesidades de los individuos con condiciones de salud mental y por el uso de (substancias) drogas, ya sea al ser atendidos por especialistas en salud mental o por servicios de salud primarios. CIHS ofrece asistencia técnica y recursos para todos aquellos que atienden las necesidades de dichos individuos para que puedan ofrecer un cuidado de salud integral. CIHS es patrocinado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (conocida como SAMHSA por sus siglas en inglés) y la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés).

## Reconocimientos

La Guía para capacitar a compañeros líderes sobre las Medidas de Autocontrol para la Salud Integral (WHAM, por sus siglas en inglés) fue diseñada por y para compañeros. Un grupo de ellos ofreció su tiempo para revisar la Guía y dar sus comentarios y sugerencias. El Centro CIHA está muy agradecido con todos estos compañeros, al igual que con las siguientes personas, por su apoyo y contribución al desarrollo de la Guía para Participantes de WHAM:

- Larry Fricks, CPS, Subdirector, Centro SAMHSA-HRSA para Soluciones Integradas de Salud (Líder del Proyecto).
- Ike Powell, CPRP, Director de Capacitación, Empowerment Partners, LLC.
- Peggy Swarbrick, PhD, OT, CPRP, University of Medicine and Dentistry Of NJ School of Health Related Profession, Department of Psychiatric Rehabilitation and Counseling Professions & Collaborative Support Programs of NJ.

## Cita Recomendada

*Whole Health Action Management (WHAM) Peer Support Participant Guide, publicada por el Centro SAMHSA-HRSA para Soluciones Integradas de Salud ([www.integration.samha.gov](http://www.integration.samha.gov)), Abril 2012.*

## Acerca de la Capacitación en WHAM

Bienvenidos a la capacitación de dos días para que como compañeros de apoyo aprendan Medidas de Autocontrol para la Salud Integral (WHAM). La meta principal de esta capacitación es enseñar habilidades para mejorar el auto control de las enfermedades físicas, de las enfermedades mentales y de adicciones, para así lograr una salud integral.

SALUD INTEGRAL = MENTE SANA EN CUERPO SANO

El apoyo entre compañeros es indispensable para el auto manejo/auto control. Se sabe que en los Estados Unidos, los grupos de apoyo empezaron desde 1772 con los Indígenas Americanos. Conociendo el poder curativo del apoyo mutuo en el que se comparten experiencias vividas de esperanza y fuerza, empezaron a formar grupos sociales de apoyo para ayudar a las personas a recuperarse de problemas de abuso del alcohol. Los participantes del grupo se organizaban y resolvían sus propios problemas, proceso que se conoce como autocontrol”.<sup>1</sup>

Hay muchos estudios que demuestran los beneficios que tiene el apoyo entre compañeros. Por ejemplo, un estudio de cáncer de mama de la Escuela de Medicina de Stanford encontró que las mujeres que asistieron cada semana a un grupo de apoyo, vivieron en promedio el doble que las mujeres que no asistieron un grupo.<sup>2</sup>

### ¿Qué es la capacitación de WHAM y cómo beneficiarse del apoyo entre compañeros?

Supongamos que una persona decide ir a un centro de salud; a su llegada, encuentra dos entradas:

El letrero en la Entrada A dice – “Entre aquí y exploraremos con usted todos los aspectos no saludables de su estilo de vida. De ahí le ayudaremos a identificar los 3-4 hábitos que tienen el impacto más negativo en su salud. Después de identificarlos, vamos a trabajar con usted para crear un plan de acción para cambiar o terminar estos hábitos. Usted va a tener la oportunidad de reunirse semanalmente con profesionales de salud capacitados quienes le apoyarán en esto”.

En el letrero en la Entrada B dice – “Entre aquí y exploraremos con usted sus fortalezas, gustos, intereses y lo que crea que es posible hacer para crear un estilo de vida más saludable. De ahí le ayudaremos a identificar los hábitos sanos que le gustaría añadir a su vida y trabajaremos con usted para crear un plan de acción, usando sus fortalezas, para desarrollar estos hábitos saludables. Tendrá la oportunidad de reunirse semanalmente en un grupo de apoyo con otras personas que también están trabajando para mejorar su salud”.

¿Por dónde entrarían la mayoría de las personas – por la Entrada A o la Entrada B? Este programa escoge la Entrada B.

- 
1. White WL. Slaying the Dragon: The History of Addiction Treatment and Recovery, Lighthouse Institute Publication, 1998.
  2. Spiegel D et al. Effect of Psychosocial Treatment on Survival with Metastatic Breast Cancer, The Lancet, 1989.

La Guía para Capacitar a Compañeros-Líderes sobre el modelo **WHAM**, tiene dos partes principales:

1. **Un entrenamiento** de 10 sesiones en 2 días. En esta etapa los participantes reciben ayuda para fijarse una meta concreta hacia su salud integral “enfocada en la persona” y empezar su auto-control.
2. **Una serie de 8 semanas** en grupos de apoyo **WHAM** donde se aprende aún más sobre el auto-control y a cómo hacer planes de acción semanales para crear nuevos hábitos de salud.

La capacitación de **WHAM** también se enfoca en aumentar la capacidad de recuperación física y mental necesarias para desarrollar la capacidad de auto-control. Los 10 factores de salud y capacidad de recuperación incluidos en esta guía son recomendados por el Instituto Benson-Henry de Medicina de la Mente y el Cuerpo del Hospital General de Massachusetts, muy conocido por sus décadas investigando y promoviendo la capacidad de recuperación a través de la reducción del estrés usando la **Respuesta de Relajación**.

Esta capacitación enseña la Respuesta de Relajación como un recurso clave de auto control para mejorar la recuperación integral. Estudios demuestran que la Respuesta de Relajación es tan útil como las medicinas para cambiar la “respuesta de lucha o huida” causada por el estrés.

También, para aumentar la capacidad de recuperación física y mental también es muy importantes el poder curativo de los grupos de apoyo.

Cada vez se conoce más sobre el impacto negativo en la salud física y mental que tiene un trauma, especialmente en la niñez.

### **PARTICIPAR EN ESTA CAPACITACIÓN SIGNIFICA QUE ACEPTA:**

- Trabajar en una meta de salud completa.
- Participar en actividades de apoyo entre compañeros para alcanzar su meta de salud integral en un grupo de apoyo semanal de WHAM.
- Participar por lo menos durante 8 semanas.

**Comencemos el viaje por la Capacitación de Apoyo entre Compañeros de WHAM.**

*Nota: Gran parte de esta Capacitación de Apoyo Entre Compañeros ha sido adaptada de Transformation Transfer Initiative Grants, con fondos otorgados por SAMHSA a New Jersey y Georgia en el año 2009.*

## Cómo Usar la Guía Para Participantes de la Capacitación de WHAM

La Guía intenta ayudar a los participantes a ponerse una meta de salud integral, aprender medidas para el autocontrol y entender las “5 Claves para el Éxito” (ver página 7) para crear hábitos saludables. Se enfoca también en cómo facilitar un grupo de apoyo de WHAM por semana. La Guía está diseñada para involucrar a los participantes en un proceso conocido como “plan enfocado en la persona.” Llamamos “plan enfocado en la persona,” al proceso para apoyar a un compañero a planear y alcanzar una meta de salud integral con el propósito de aumentar su autocontrol e independencia. Al hacer una meta enfocada en la persona se incluyen los patrones, intereses, y fortalezas que la persona tiene en cada uno de los 10 factores de salud y en la capacidad de recuperación.

La Guía de WHAM tiene cuatro partes:

1. Sesión 1: Bienvenida e información general.
2. Sesiones 2 a 6: Proceso de Planificación enfocado en la Persona Usando los 10 Factores de Salud Integral y de Capacidad de Recuperación.
3. Sesión 7: Riesgos de Salud, Exámenes Médicos y Toma de Decisiones Compartidas.
4. Sesiones 8 a 10: 5 Claves para el Éxito.

El material de las sesiones 2 a 6 está diseñado como un cuaderno de ejercicios que puede ser presentado en diferentes formas dependiendo de si se trabaja en grupo o de uno-a-uno. Si se trabaja en grupo, los participantes pueden tomar turnos de manera voluntaria para leer en voz alta el contenido de la sesión, o el líder del grupo de apoyo de WHAM puede cubrir los puntos más importantes. Ya sea en grupo o de uno-a-uno, se hablará en que forma cada uno de los 10 factores de salud integral y la capacidad de recuperación, mejora la salud física y mental.

Además, en esta Guía cada factor de salud y de capacidad de recuperación tiene un número de preguntas para ayudar a explorar esas áreas según las experiencias que ha vivido la persona. Estas preguntas pueden hacerse en diferentes formas:

- Cada miembro del grupo puede escribir sus respuestas y de ahí el líder puede compartirlas con el grupo.
- El grupo puede trabajar en parejas y compartir sus respuestas.
- El líder puede practicar con un compañero que no pueda escribir bien, haciéndole las preguntas y escribiendo sus respuestas.

De cualquier forma, es importante contestar todas las preguntas de las páginas 46-47.

## COMPONENTES BÁSICOS DE LA GUÍA PARA PARTICIPANTES

---

### *10 Factores de Salud Completa y de Capacidad de Recuperación:*

- 1) Manejo Del Estrés
- 2) Comer Sanamente
- 3) Actividad Física
- 4) Sueño Reparador
- 5) Servir a los Demás
- 6) Red de Apoyo
- 7) Optimismo Basado en Expectativas Positivas
- 8) Habilidades Cognitivas para Trabajar Pensamientos Negativos
- 9) Creencias y Practicas Espirituales
- 10) Significado y Propósito en la vida

### *Cinco Claves Para el Éxito:*

- 1) Una Meta Enfocada en la Persona
- 2) Un Plan de Acción Semanal
- 3) Un Registro Personal Diario o Semanal
- 4) Apoyo entre Compañeros de Uno a Uno
- 5) Un Grupo de Apoyo Semanal de WHAM

### *Esta capacitación intenta enseñar las siguientes habilidades de autocontrol para una salud integral:*

- Hacer planes enfocados en la persona usando sus fortalezas y apoyos en los 10 factores de salud integral y su capacidad de recuperación.
- Escribir una meta de salud integral basada en un plan enfocado en su persona.
- Crear y registrar un plan de acción semanal.
- Participar en grupos de apoyo de WHAM para crear una nueva conducta sana.
- Aprender la Respuesta de Relajación para controlar el estrés.
- Usar habilidades mentales para manejar pensamientos negativos.

### *Notas:*

## SESIONES DE CAPACITACIÓN

---

### *Sesión 1: Bienvenida e Información General*

- Introducción
- 10 Factores de Salud y Capacidad de Recuperación
- Cómo hacer un Plan Enfocado en la Persona
- 5 Claves para el Éxito

### *Sesión 2: La Ciencia del Estrés*

- La Respuesta al Estrés
- La Respuesta de Relajación
- Manejo del Estrés

### *Sesión 3: Mejore su Salud*

- Comer Sanamente
- Actividad Física
- Sueño Reparador

### *Sesión 4: El Poder de las Conexiones Humanas*

- Servir a los Demás
- Red de Apoyo

### *Sesión 5: Mantener una Actitud Positiva*

- Optimismo Basado en Expectativas Positivas
- Habilidades mentales para manejar Pensamientos Negativos

### *Sesión 6: Conectarse con aquello que es superior a nuestro ser*

- Prácticas y Creencias Espirituales
- Significado y Propósito en la Vida

### *Sesión 7: Riesgos de Salud, Exámenes Médicos y Toma de Decisiones Compartidas*

- Riesgos de Salud
- Exámenes Médicos
- Toma de Decisiones Compartidas
- Recursos para Exámenes de Salud

### *Sesión 8: Clave para el Éxito 1*

- Revisión y Selección de Prioridades
- Fijar una Meta Basada en la Persona
- Aplicar el Criterio “IMPACTO”

### *Sesión 9: Claves para el Éxito 2 y 3*

- Plan de Acción Semanal
- Registro Personal Diario o Semanal

### *Sesión 10: Claves para el Éxito 4 y 5*

- Apoyo Entre Compañeros de Uno a Uno
- Grupo de Apoyo entre Compañeros

*Notas:*

# SESIÓN 2



## La Ciencia del Estrés

- La Respuesta al Estrés
- La Respuesta de Relajación
- Manejo del Estrés

# La Ciencia Del Estrés

En los Estados Unidos el estrés es muy frecuente. Se estima que de cada 10 visitas al doctor, entre 6 y 8, son a causa del estrés y sus complicaciones<sup>3</sup>. La prevención y el tratamiento de los efectos del estrés son una parte importante de la salud integral.

El cuerpo convierte el estrés psicológico/ mental en estrés físico. El estrés afecta a las células. El estrés nos hace más débiles ante las enfermedades<sup>4</sup>. Rosalynn Carter, en su libro *A Nuestro Alcance*, dice, “Cuando una persona está bajo un estrés severo, el cerebro tiene que trabajar más para mantener a nivel normal la presión arterial (de la sangre), el ritmo del corazón y la temperatura del cuerpo. Si una persona tiene mucho y constante estrés, comienza a perder la batalla. Si el estrés continúa, afectará su salud ya sea física, mental o las dos.”<sup>5</sup> Los causantes del estrés se muestran en muchas formas durante la vida. Cada vez se conoce más sobre el impacto negativo en la salud física y mental que tiene un trauma, especialmente en la niñez.

El estrés no solo resulta en enfermedades físicas; también, el estrés prolongado a menudo causa recaídas en los que tienen problemas de salud mental o adicciones. El arte de reducir o resistir la respuesta al estrés negativo es vital para prevenir una recaída.

*¿Cómo afecta el estrés a su salud mental, adicción y a su salud y bienestar en general?*

---

3. Lee R. *The SuperStress Solution*, Random House, 2010

4. Fricchione GI. La “nueva” ciencia de la medicina del cuerpo y mente. En: Yano E., Kawachi M. (Eds) *The Healthy Hospital-Maximiza la satisfacción de los pacientes, trabajadores de la salud, y la comunidad. The Seventh International Teikyo-Harvard Symposium*. Tokyo: Shinoharashinsha. 2010

5. Carter R. *Within Our Reach: Ending the Mental Health Crisis*, Rodale, Inc., 2010

## La Respuesta al Estrés

Los estudios demuestran que el estrés prolongado causa efectos negativos en la salud de una persona.

Para entender esto, es necesario conocer tres cosas:

- 1) El metabolismo
- 2) Los factores que causan el estrés
- 3) La respuesta al estrés

**El metabolismo** es un proceso químico del cuerpo. El metabolismo cambia la comida en nutrientes y energía para que su cuerpo la pueda usar.

Los **factores que causan estrés son** eventos o ideas que indican riesgo a su seguridad porque amenazan su sentido de bienestar. También le indican pérdida del control.

**La respuesta al estrés**, se conoce como “respuesta de pelea o huida.” Es cuando el cuerpo se prepara para enfrentar el peligro o lo que causa el estrés. Cuando el cuerpo entra en la etapa de Respuesta al Estrés, pasa lo siguiente:

- El metabolismo aumenta.
- La respiración se hace más rápida.
- El corazón late más rápido.
- presión de la sangre sube.
- Los vasos sanguíneos se contraen (disminuye el flujo de sangre)
- Las hormonas del estrés, como el cortisol suben.

Esto resulta en una mayor energía en los músculos largos y los órganos vitales.

Por ejemplo: Si el causante del estrés es un animal feroz y la persona logra escapar, ya sea peleando o huyendo, el peligro desaparece. Se desgasta casi toda, o toda la energía que el cuerpo produjo y el cuerpo empieza a relajarse.

Esto significa que:

- El metabolismo baja.
- La respiración se hace más lenta.
- El corazón late más despacio.
- La presión arterial baja (presión de la sangre).
- Los vasos sanguíneos se abren (fluye más la sangre).
- Las hormonas del estrés (como el cortisol), bajan.

¿Qué tal si el factor de estrés no es un animal salvaje? ¿Qué tal si el factor de estrés es una asunto difícil en el trabajo que no parece tener fin?

### **¿Qué Sucede Entonces?**

---

El cuerpo continúa produciendo energía extra. La produce porque piensa que la necesita para sobrevivir y espera usarla.

### **¿Qué Pasa Con Toda esa Energía Que No se Usa para Pelear o Huir?**

---

Mucha de la energía se encuentra en una hormona del estrés llamada cortisol. Esta hormona es la que deposita la grasa bien dentro en el abdomen. Esta grasa se conoce como grasa visceral (alrededor de los órganos). Esta es la “grasa abdominal” que no se puede pellizcar. Esta grasa es más bien causada por las hormonas del estrés que por la falta de actividad física y una alimentación saludable.

Los estudios muestran que la grasa visceral puede ser peligrosa. Se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades del corazón, la diabetes, y varios tipos de cáncer. También afecta la función del hígado y baja las defensas.

### **¿Hay Forma de enfrentar o parar la Respuesta al Estrés cuando no podemos Huir o Pelear contra el peligro?**

---

**¡SI! se llama: “Respuesta de Relajación.”**

---

---

6 Glenville M. Mastering Cortisol – Stop Your Body’s Stress Hormone From Making You Fat Around The Middle, Ulysses Press, 2006

## La Respuesta de Relajación

La Respuesta de Relajación es un descanso profundo que cambia las respuestas físicas y emocionales al estrés.

Cuando se usa la Respuesta de Relajación:

- El metabolismo es más lento.
- La respiración se hace más lenta.
- Los latidos del corazón se hacen más lentos.
- La presión sanguínea disminuye.
- Los vasos sanguíneos se abren.
- Las hormonas del estrés disminuyen.
- La Tensión muscular disminuye.

Si se practica con regularidad, la Respuesta de Relajación puede tener efectos positivos por mucho tiempo.

Dr. Herbert Benson, fundador del Instituto Benson-Henry (BHI), es un cardiólogo que estudió en la Escuela de Medicina de Harvard. Su trabajo comenzó en los años 60, es pionero de la medicina del cuerpo y la mente porque conectó el estrés con enfermedades físicas. Esto, después de observar que sus pacientes tenían la presión sanguínea elevada durante sus citas de rutina. La investigación del Dr. Benson encontró que cuando los pacientes cambiaban sus ideas negativas como resultado les disminuía su metabolismo, la respiración y el corazón estaban más tranquilos y tenían ondas cerebrales más lentas. Estos cambios parecen ser lo opuesto a lo que comúnmente conocemos como “pelear o huir” o “respuesta al estrés”.<sup>7</sup> El Dr. Benson lo llamó “Respuesta de Relajación,” la cuál es la base de la medicina integral practicada en BHI.

### ¿Cómo Puede Uno Crear la Respuesta de Relajación?

Hay dos pasos principales para crear Respuesta de Relajación:

- Repetir una palabra, sonido, frase o actividad muscular.
- No hacer caso a los pensamientos negativos que le vengan a la mente y regrese a la repetición del paso número 1.

---

7. Benson H. The Relaxation Response, William Morton ans Company, 1975



# SESIÓN 3



## Mejore su Salud

- Comer Sanamente
- Actividad Física
- Sueño Reparador

# Mejore Su Salud

Por lo general, lo primero que se viene a la mente cuando se habla de salud es dieta, ejercicio, y dormir bien. En la capacitación de WHAM nos referimos a esto como “Comer Sanamente,” “Actividad Física,” y “Sueño Reparador.”

## Comer Sanamente

Se considera que la mayoría de la gente sabe cuáles comidas son más saludables: – frutas, verduras, aves, pescado, carne sin grasa, pan de grano entero, arroz entero, leche descremada o con 1% de grasa, etc. Las comidas horneadas o al vapor son más sanas que las fritas. Las personas debemos tomar mucha agua y menos café o sodas. Las porciones pequeñas en el desayuno, almuerzo y cena, con bocadillos en la mañana y en la tarde, son más saludables que tres comidas grandes. Hay que mantenerse alejado de las comidas procesadas. Aunque no todos la seguimos, la mayoría sabemos que es una alimentación saludable. El Gobierno Federal ha hecho más fácil que lo recordemos, – acaban de publicar imágenes nuevas del “Plato de Nutrición”. El plato se divide en cuatro secciones, para frutas, verduras, granos, y proteína; y hay un círculo pequeño afuera del plato para productos derivados de la leche. Puede encontrar más información, sobre, el Plato de Nutrición en [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html).

## Actividad Física

Parece que cada día se publica un libro de ejercicios que elogia los méritos de un programa de ejercicios en particular. Sin embargo, hay muchas formas sencillas para tener más actividad física durante el día sin tener que ir al gimnasio. Por ejemplo, el caminar puede ser un fantástico ejercicio de bajo impacto con muchos beneficios para la salud. Una persona puede escoger sacar a caminar a su mascota, caminar alrededor de la cuadra, o caminar por el edificio mientras revisa el correo. Puede salir a caminar mientras habla por teléfono, subir por las escaleras en vez de tomar el elevador, bajarse del autobús una parada antes de llegar a su destino y caminar el resto del camino, estacionarse lejos en el estacionamiento, etc. Un podómetro puede contar los pasos y ayudarlo a caminar más cada semana también se puede participar en actividades amenas y divertidas, tales como ir de excursión, montar bicicleta, jardinería, bailar, etc. También puede ir al gimnasio del centro comunitario local; puede que, al estar con otras personas y en un lugar que promueve la mejor salud física, usted se sienta más animado y motivado.

## Sueño Reparador

El sueño reparador es otro factor importante para la salud. Mientras que muchos artículos y reportes nuevos indican que más personas tienen problemas para dormir, no todas saben cómo combatir el insomnio. No es saludable estar sin dormir lo necesario. El no dormir afecta mucho la salud. Tener insomnio por mucho tiempo está asociado con muchas enfermedades, incluyendo presión alta, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, infartos, obesidad y problemas de salud mental.

*¿Qué rol tienen el comer sanamente, hacer actividad física y el sueño reparador en su salud mental, adicción, y en su salud y bienestar en general?*

Para que lo completen los participantes.

*Tres razones por las que quiero mejorar mi salud:*

1)

2)

3)

*Mi razón más importante es:*







# SESIÓN 4



## **El Poder de las Conexiones Humanas**

- Servir a los Demás
- Red de Apoyo

## El Poder de las Conexiones Humanas

“Servir a los Demás” y la “Red de Apoyo” son conexiones humanas. El Dr. Gregory Fricchione, Director del Instituto Benson-Henry de Medicina del Cuerpo y la Mente del Hospital General de Massachusetts, habla de que ambos son una sola cosa – como el lado opuesto de una misma moneda. Él afirma que los humanos necesitamos tener conexiones para poder sobrevivir. Estas conexiones son la razón por la que el apoyo entre compañeros y la autoayuda son tan efectivos. Esto es muy importante para la recuperación del trauma, sobre todo el trauma asociado al abuso y negligencia que puede causar temor y aislamiento. Saber que uno no está solo, tiene un poder curativo; muchas personas hablan de esto como parte de su historia de recuperación.

El Dr. Dean Ornish es un cardiólogo que enfatiza la importancia del poder curativo de las relaciones afectuosas. En su libro best-seller, Amor e Intimidad, él nos dice “Todo lo que crea sentimientos de amor e intimidad es sanador; todo lo que provoca aislamiento, separación, soledad, pérdida, hostilidad, enojo, cinismo, depresión, distanciamiento, y otros sentimientos parecidos, con frecuencia llevan al sufrimiento, enfermedad, y muerte prematura por todo tipo de causas. Cuando nos sentimos amados, apreciados, cuidados, apoyados, es más seguro que seamos más felices y saludables. Así tenemos menor riesgo de tener una enfermedad seria y si esto nos sucede, la oportunidad de sobrevivir es mucho mayor”.<sup>8</sup>

En su libro, el Dr. Ornish habla de estudios que muestran que las personas con lazos sociales más fuertes tienen mucho menos enfermedades o muerte temprana que aquellos que se sienten apartados y solos; Los que no participaron regularmente en grupos sociales organizados tuvieron un riesgo cuatro veces mayor de morir seis meses después de una operación de corazón abierto.

Vivir apartados no solo aumenta el desgaste de las células, sino que también es un camino seguro hacia el estrés. Todos necesitamos una o dos personas que nos apoyen y con quienes podamos compartir los buenos y malos ratos. Poder desahogarnos, llorar, o nada más tener a alguien que nos escuche, es suficiente para ayudarnos a ver una situación muy estresante de otra manera. De hecho, la mayoría de los estudios científicos hablan del apoyo social como el factor principal que define de qué manera las personas manejan una situación estresante. En cualquier sala de espera en un hospital, siempre hay personas que están listas para apoyar a los pacientes que van a ser operados. Pertenecer a una comunidad –ya sea un círculo para tejer, una liga de deportes, un club de mascotas, o un grupo de amigos que se reúnen cada mes – es una estrategia importante para manejar el estrés.

Los grupos de apoyo y servir a los demás juegan un rol importante para iniciar y mantener la recuperación en la vida de las personas que viven con problemas de salud mental y problemas de adicción.

*¿Cómo le ha ayudado el servir a otros y una red de apoyo con respecto a su salud mental, adicción, y en su salud y bienestar en general?*

---

8. Ornish D. Love and Survival, Harper Perennial, 1999.



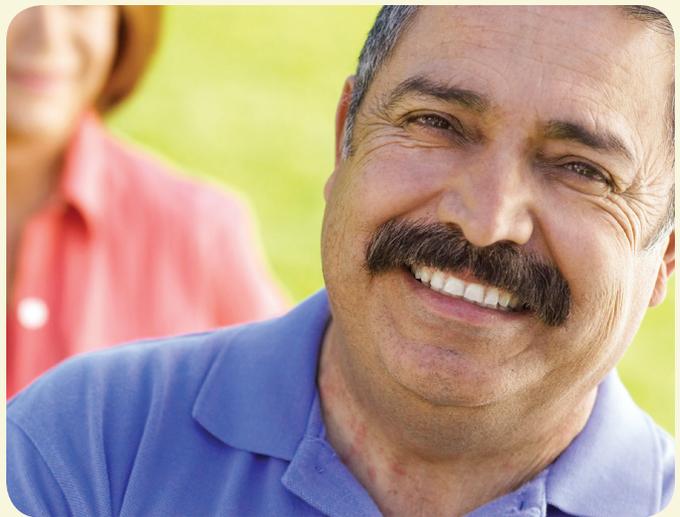
Para que completen los participantes.

## Red de Apoyo

- Puedo confiar en que éstas personas siempre me apoyarán:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Disfruto hacer cosas con estos amigos:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Estas son algunas personas en mi red de apoyo:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Asistir de manera regular a un grupo de apoyo, me beneficia así:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Esta es una lista de 3-5 cosas que puedo comenzar a hacer varias veces por semana para que mi red de apoyo sea más fuerte:

Pasar a la página 46 y responder las preguntas 6A y 6B.

# SESIÓN 5



## **Mantener Una Actitud Positiva**

- Optimismo Basado en Esperar Cosas Positivas
- Habilidades Mentales para Manejar los Pensamientos Negativos

# Mantener Una Actitud Positiva

El “Optimismo Basado en esperar cosas positivas” y “La Capacidad para Manejar los Pensamientos Negativos” tienen que ver con nuestra propia actitud. El primero tiene que ver con la actitud hacia el futuro y el segundo con la actitud hacia nosotros mismos.

Sentir esperanza de que nuestra vida puede mejorar y el reconocer que el apoyo entre compañeros puede fortalecer esa esperanza, es básico para la recuperación de las enfermedades mentales y adicciones. Sentir esperanza ayuda a mantener una actitud positiva; estudios recientes han demostrado su impacto en la salud integral y en el poder de recuperación.

La Universidad de Duke, durante 15 años estudió a 2,800 pacientes con enfermedades cardíacas. Encontraron que los pacientes que se sentían optimistas acerca de su recuperación tuvieron menor probabilidad de morir (30% menos) que los pacientes menos optimistas, tomar en cuenta la severidad de la enfermedad.<sup>9</sup>

Charles Swindoll, en su artículo sobre la actitud, dice: “Entre más años vivo, más me doy cuenta que tan valiosa es la actitud en la vida. Para mí, la actitud es más importante que los hechos. Es más importante que el pasado, la educación, el dinero, las circunstancias, las derrotas, los éxitos, lo que las otras personas dicen o hacen. Es más importante que las apariencias, destrezas, o habilidades. Esta puede hacer o deshacer una compañía... una iglesia... un hogar... Estoy convencido que la vida es un 10% lo que me pasa y un 90% la forma como reacciono ante ello.”

Probablemente usted ha escuchado frases como, “La actitud es todo,” “Tu actitud determina tu altura,” o la famosa frase de Henry Ford, “Ya sea que pienses que puedes o no, probablemente tienes razón.” Estas frases se refieren a la capacidad humana de confiar, ser optimistas acerca del futuro y manejar los pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre nuestra situación.

La asesora de salud y escritora Martha Beck dice: “Tu situación puede poner en peligro tu vida, pero solamente tus pensamientos ponen en peligro tu felicidad.”<sup>10</sup>

La felicidad consiste en tener gratitud por el pasado, disfrutar el presente, y ser optimista acerca del futuro. Contar una historia triste sobre nuestra situación crea sufrimiento. Contar una historia más positiva y agradable aumenta la felicidad.

*En su vida y en relación a su salud mental, adicción, y en su salud y bienestar en general, ¿cómo influye la actitud que tiene hacia el futuro y hacia usted mismo(a)?*

---

9. Barefoot J et al. Recovery Expectations and Long-term Prognosis of Patients With Coronary Heart Disease, Archives of Internal Medicine, May 28, 2011.

10. Beck M. FINDING Your Own North Star, Three Rivers Press, 2001.

Para que completen los participantes.

## Optimismo Basado en la espera de cosas Positivas

En una escala del 1 al 5 yo diría que mi nivel de optimismo sobre el futuro es (escoja un número):

Nada optimista      1      2      3      4      5      Muy optimista

Esto me ayuda a ser positivo (a):

Cuando me estoy poniendo pesimista o negativo acerca del futuro, hacer estas cosas me ayudan a ponerme más optimista:

Esta es una lista de 3-5 cosas que me gustaría comenzar a hacer varias veces por semana para desarrollar una actitud más optimista:

Pasar a las páginas 47 para responder a las preguntas 7A y 7B.

## Habilidades Mentales Para Manejar los Pensamientos Negativos

### LA HISTORIA DE MARÍA

---

María despertó una mañana y se dio cuenta que se había quedado dormida. “¡Oh no! ¡Voy a llegar tarde al trabajo! Dije que quería levantarme y salir a caminar todas las mañanas. Debí haber sabido que no lo dije en serio. Siempre hago planes grandes, pero nunca los llevo a cabo. ¿Cuándo voy a madurar y comenzar a tomar responsabilidades en mi vida? ¡Soy un fracaso!”

Cuándo María iba caminando a la cocina, se vio de reojo en el espejo del pasillo. “No debería ponerme esta falda. Está muy ceñida; si me agacho, voy a reventar las costuras. Realmente he aumentado mucho de peso últimamente. Estoy tan fea y gorda”.

Cuando María iba a abrir la puerta del refrigerador, se dijo a sí misma, “¿Qué estoy haciendo? No debería desayunar... Realmente necesito saltarme algunas comidas; así mi ropa me quedará un poquito mejor. ¡Probablemente no debería comer por una semana! No, cambié de idea. ¿Por qué no me como todo lo que hay en el refrigerador? Soy un gran ejemplo de una persona a quien no le importa que tan gorda y fea se ponga. Realmente no tengo remedio”.

María se fue casi llorando. Tomó el autobús al trabajo. Cuando se sentó se vio reflejada en la ventana y se dio cuenta de que no se había peinado. “Mi pelo se ve horrible. Soy tan fea. Debería de raparme la cabeza y usar una peluca. ¡A nadie le puede gustar una persona como yo!”

Cuando María llegó al trabajo se acordó que no había terminado el reporte que tenía que entregar ese día. Su jefe pasó cerca cuando ella se sentó y comenzó a trabajar en su computadora. María se dijo, “va a pensar que acabo de ponerme a trabajar en este reporte que tengo que entregar hoy. No va a esperar que esté muy bien hecho. Estoy segura de que se lo va a dar a alguien más capaz para que lo haga de nuevo. Probablemente no voy a tener este trabajo por mucho tiempo. A lo mejor me despide pronto. ¿Qué voy hacer entonces? Soy una gorda fea y fracasada que a nadie le va a gustar. ¡Ojala estuviera muerta!”

### Reflexión sobre la historia de María

Por lo general, algo nos pasa que provoca nuestros pensamientos negativos. En este caso, hay cuatro eventos que hicieron que María comenzara a hablarse a sí misma de manera negativa: se quedó dormida, vio en el espejo que su falda estaba muy ceñida, se le olvidó peinarse y no terminó el reporte que tenía que entregar ese día. En cada evento sus pensamientos cambiaron rápidamente de describir el hecho real a decirse una historia ficticia. “Me quedé dormida, soy un fracaso”. “Mi falda está muy ceñida. Estoy tan gorda y fea”. “Se me olvido peinarme. A nadie le puede gustar una persona que se vea como yo”. “No terminé mi reporte. Me van a despedir pronto”.

**En cada párrafo, ¿en qué momento cambian los pensamientos de María de hecho a ficción?**

Esta sesión enseña una estrategia para combatir el diálogo interno negativo, el cual es un problema para muchas personas.

**¡Identifíquelos, Revíselos y Manéjelos!** Todos tenemos pensamientos negativos y nos decimos cosas negativas; Ahí no está el problema. El problema está cuando esto no tiene fin y la persona termina pensando siempre y totalmente de manera negativa sobre sí misma.

Estos tres pasos ayudan a cambiar esas actitudes:

- 1) Identifíquelos: Esto significa darse cuenta en que momento sus pensamientos cambian de la realidad a la ficción.
  - 2) Revíselos: Pregúntese a sí mismo(a) qué es lo que en realidad está pasando y manténgase firme en los hechos.
  - 3) Manéjelos: maneje sus pensamientos de manera que reflejen la realidad.
- ¿Cuándo pudiera haberse dado cuenta María que estaba cambiando de los hechos a la ficción?
  - ¿Cómo podría haber revisado María sus propias palabras para basarse en los hechos reales?
  - ¿Cómo podría haber manejado con sus pensamientos para que reflejaran mejor la realidad de su situación?
  - ¿Si lo hubiera hecho, como podría haber cambiado su día?

**Para que completen los participantes.**

*Escriba 3-4 actividades que ha encontrado útiles para **Identificar, Revisar, y Manejar** su forma negativa de hablarse a sí mismo:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

En las enfermedades mentales y de adicción, manejar nuestros propios pensamientos se considera crucial para el éxito de la recuperación basada en las fortalezas. Esto es la base de una de las terapias más efectivas y que se utilizan más: “Terapia Cognitiva del Comportamiento”

Para que completen los participantes.

*Notas del grupo de discusión pequeño:*

*Si quiero desarrollar mis habilidades mentales para manejar con mis pensamientos negativos, éstas son algunas cosas que puedo comenzar a hacer varias veces por semana:*

Pasar a la página 47 para responder las preguntas 8A y 8B.

# SESIÓN 6



## **Conectarse con Aquello que Trasciende Nuestro Ser**

- Creencias y Practicas Espirituales
- Sentido de Significado y Propósito en la vida

## Conectarse con Aquello que Trasciende Nuestro Ser

Las “Creencias y Prácticas Espirituales” y el “Sentido de Significado y Propósito en la vida” se refiere a estar conectados con algo más allá de nuestro ser. La espiritualidad es por lo general, un sentido de conexión que va más allá de las experiencias individuales y que une los elementos para convertirlos en algo supremo. Para muchas personas, la espiritualidad y el sentido de significado y propósito no pueden ser separados. Para estas personas, la espiritualidad es el camino a tener un significado y propósito en la vida.

La espiritualidad pueden ser creencias en un poder que crea y controla todo en la vida. Esto puede incluir creer en que todas las criaturas vivas estamos relacionadas unas con otras. Puede ser también un sentido de unidad o conexión con la naturaleza.

Para algunos, la espiritualidad y las creencias espirituales pueden ser muy claras y concretas; las prácticas espirituales pueden tener como centro ritos religiosos, rituales, y ceremonias. Para otros, la espiritualidad y las creencias espirituales pueden ser menos precisas y más misteriosas como lo siguiente – “En ese momento me di cuenta que no estaba solo. Mi dolor era el mismo dolor que el de todos los que estábamos en el cuarto. Su vergüenza era mi vergüenza. Su enojo era mi enojo. No estaba solo. Lo que me llevó a salir de todo esto también los llevo a salir a ellos. Lo que me ha sostenido a mí los ha sostenido a ellos.”

La espiritualidad juega un papel muy importante en los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos. Por ejemplo el Paso 11 dice– “Buscar a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto con Dios, según sean sus creencias, orando para conocer su voluntad para nosotros y por el poder de llevarla a cabo” – y el Paso 12 dice – “Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos...”

Sin embargo, en este manual, las creencias y las prácticas espirituales se definen como el sentido de significado y propósito en la vida. Esto puede jugar un papel muy importante en la habilidad de una persona para navegar las tormentas que tiene la vida.

*En relación a su salud mental, adicción, y salud y bienestar en general ¿Qué papel jugaron en su vida las prácticas y creencias espirituales y el sentir significado y propósito en la vida? ¿Cómo le han ayudado a navegar las tormentas en su vida?*

Para que completen los participantes.

## Prácticas y Creencias Espirituales

Las creencias religiosas y espirituales en mi vida son:

Sin importancia      1      2      3      4      5      Muy importantes

Estas son las creencias religiosas o espirituales que me ayudan durante los tiempos difíciles y oscuros:

Encuentro estas prácticas religiosas o espirituales muy importantes y valiosas en mi vida:

Para mejorar mis prácticas religiosas y espirituales, estas son 3-5 cosas que puedo hacer:

Pasar a la página 47 y responder a las preguntas 9A y 9B.

Para que completen los participantes.

## Sentido de Significado y Propósito

En una escala del 1 al 5, el sentido de significado y propósito que tengo en mi vida es:

Muy poco    1            2            3            4            5            Mucho

Estas relaciones dan sentido y propósito a mi vida:

Estas actividades dan sentido y propósito a mi vida:

Estas experiencias dan sentido y propósito a mi vida:

Para dar más sentido y propósito a mi vida estas son 3-5 cosas que puedo hacer varias veces por semana:

Pasar a la página 47 para responder a las preguntas 10A y 10B.

# SESIÓN 7



## **Riesgos a la Salud, Exámenes Médicos y Toma de Decisiones Compartidas**

- Riesgos a la Salud
- Exámenes Médicos
- Toma de Decisiones Compartidas
- Recursos para Exámenes de Salud

# Riesgos de Salud, Exámenes Médicos, y Toma de Decisiones Compartidas

Para el mejor manejo de una salud integral, esta sesión está enfocada en los riesgos de salud, los exámenes médicos, y la toma de decisiones compartidas.

Las personas que viven con enfermedades mentales y de adicción tienen un mayor riesgo de vivir menos años o de tener problemas de salud graves como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, hepatitis, o el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

El Consejo de Directores Médicos de la Asociación Nacional de Directores Estatales de Salud Mental publicó un reporte en Octubre de 2006 que dice: “Las personas con enfermedades mentales severas que son atendidas por el sistema público de salud mental, en promedio, mueren 25 años más temprano que el resto de la población general.” El reporte, Morbilidad y Mortalidad en las Personas con Enfermedades Mentales Severas, dice que el aumento de morbilidad (enfermedad) y mortalidad (muerte) en gran parte son causados por enfermedades que podrían prevenirse tales como, desórdenes metabólicos, enfermedades cardiovasculares, y diabetes. Los factores de riesgo incluyen: la obesidad, fumar, el abuso de sustancias, y la falta de acceso adecuado al cuidado médico. El reporte también menciona que algunos medicamentos psiquiátricos contribuyen a este riesgo.

Para que completen los participantes.

- 1) ¿Por qué es importante auto-examinarse o hacerse exámenes médicos para conocer los factores de riesgo para la salud?
- 2) ¿Qué estrategias de autocontrol o exámenes médicos para conocer los riesgos para la salud son importantes para prevenir una muerte temprana?
- 3) ¿Cuándo fue la última vez que le hicieron un examen médico? ¿Qué pruebas le hicieron?

## Exámenes Médicos

Para entender mejor los exámenes médicos, hay que saber que significan; por ejemplo:

**Síndrome Metabólico.** Los expertos en colesterol le llaman así cuando encuentran en una persona tres o más de los siguientes indicadores de riesgo para la salud:

- Presión arterial alta.
- Colesterol “bueno” bajo (HDL).
- Triglicéridos (ácidos grasos) elevados.
- Nivel de azúcar en la sangre elevado.
- Grasa visceral anormal (medida de la cintura).

Cada uno de estos indicadores aumenta el riesgo a las enfermedades. Entre más indicadores tenga un individuo, más alto es su riesgo de desarrollar diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares. Los siguientes son los exámenes médicos que se usan para los indicadores de riesgo que mencionamos antes:

- **Presión arterial alta (hipertensión)** es la medida del aumento de la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos mientras circula la sangre por el cuerpo. La resistencia al flujo de la sangre aumenta la presión arterial; Esto puede ser por tener vasos rígidos, angostos, tapados por la placa de grasa (colesterol) u otros problemas cardiovasculares serios. Si la presión arterial se mantiene alta, puede provocar un ataque al corazón, una embolia (derrame cerebral), falla de los riñones, del corazón o ceguera. Una persona puede tener la presión alta sin saberlo, por eso es muy importante tomarse la presión. Un aparato sencillo para medir la presión arterial es una banda que se infla con un indicador de presión. La presión arterial se mide con dos números. El número más alto (presión sistólica), mide la fuerza de la sangre en los vasos sanguíneos cuando late el corazón. El número más bajo (diastólica) mide la fuerza de la sangre cuando el corazón se relaja entre cada latido.

### **Categorías de los Niveles de Presión Sanguínea en Adultos** *(medidas en milímetros de mercurio)*

Categoría	Sistólica (número alto)	Diastólica (número bajo)
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Pre-hipertensión	120–139	80–89
Presión alta		
Etapa 1	140-159	90-99
Etapa 2	160 o más	100 o más

Para que completen los participantes.

Mi presión arterial es: Sistólica \_\_\_\_\_ Diastólica \_\_\_\_\_

Si su presión arterial está alta, sería buena idea que hable con su doctor. Por lo general, la presión arterial alta se puede controlar comiendo de manera saludable, haciendo ejercicio, bajando de peso, reduciendo la cantidad de sal en la comida, y tomando medicinas.

- **El Colesterol** es una grasa química que ayuda con las células, hormonas, y otras funciones del cuerpo. Cuando el colesterol aumenta más de lo normal, puede causar enfermedades tales como ataques cardíacos, diabetes, y embolias. El colesterol “bueno” (HDL) remueve el exceso o colesterol “malo” (LDL) de la sangre. Si el nivel de HDL es bajo, entonces no es suficiente para quitar los depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Esto puede disminuir la circulación de la sangre. Los exámenes del colesterol pueden hacerse en el consultorio del doctor, en una clínica, o en un laboratorio. Una gota de sangre se analiza en una máquina y los resultados pueden estar listos en 5 minutos. La ventaja de este examen es que uno puede tener el resultado de inmediato. Por lo general la muestra de sangre se toma del brazo en ayunas – y se manda a un laboratorio para ser analizada. Los resultados pueden dársele por teléfono, por correo, o en su próxima cita con el médico. Los exámenes del colesterol se hacen para revisar el nivel total de colesterol, colesterol alto y bajo, los triglicéridos, y el factor de riesgo de la HDL.

Los mejores niveles son:

- Nivel total de colesterol = menos de 200 mg/dl.
  - Triglicéridos = menos de 150 mg/dl.
  - HDL (colesterol bueno) = más de 60
  - LDL (colesterol malo) = 100 mg/dl o menos.
  - Factor de riesgo de la HDL = factor de riesgo promedio 3.4.
- **Un nivel alto de glucosa (azúcar) en la sangre** es otro factor de riesgo importante que la persona puede controlar para prevenir o manejar la diabetes. El nivel de glucosa en la sangre es la cantidad de azúcar que hay en la sangre a la hora de hacerse el examen. Lo normal es entre 80-100 mg. El examen se puede hacer pinchándose un dedo y poniendo una gotita de sangre en una tira especial y luego en el glucómetro.

### MEDIDAS DE LOS EXÁMENES DE A1C

- El nivel normal de A1c es entre el 4% y 6%
- Más de un 6% significa que la persona tiene mala regulación de azúcar en la sangre
- La meta de una persona con diabetes es tener menos de un 7%.
- Entre más alto este el nivel de A1c, más alto es el riesgo de desarrollar complicaciones de la diabetes

Para diagnosticar o manejar la diabetes, su médico tiene que ordenar un examen de laboratorio llamado **Examen de Tolerancia a la Glucosa** que por lo general lo hacen en el consultorio del doctor, en una clínica o un hospital después de 8 horas de ayuno. Otro examen de sangre que se usa para controlar la diabetes se llama **Examen de Hemoglobina A1c**<sup>11</sup>, el cual muestra que tan bien ha estado controlada la diabetes en un periodo de 3 meses. Este examen también puede hacerse en el consultorio del doctor o en una clínica con una gota de sangre en una tira especial, la cual puede ser analizada en 5 minutos por una máquina, o sacando una muestra de sangre del brazo que se analiza en un laboratorio. Al lado puede ver las Medidas de los Exámenes A1c.

### *OTROS EXÁMENES PARA RIESGOS A LA SALUD*

- **El Examen del Virus VIH** (de Inmunodeficiencia Humana); es un examen de sangre para detectar al virus que puede causar el SIDA. El VIH debilita el sistema natural de defensas en contra de enfermedades. El SIDA es la última etapa de la infección del VIH. La muestra consiste en dar una muestra de sangre en el consultorio del doctor, en una clínica o en el Departamento de Salud Pública. Esta muestra se envía a un laboratorio para analizarse y después el médico puede discutir con el paciente el resultado del examen y los pasos a seguir. El examen puede ser negativo o positivo. El VIH positivo puede ser tratado y controlado para que no se desarrolle el SIDA.

El VIH puede ser transmitido de una persona infectada a otra a través de los siguientes fluidos:

- Sangre (incluyendo la sangre menstrual)
- Semen
- Fluido pre-eyaculatorio (pre-semen)
- Secreciones vaginales
- Leche materna; de la madre al bebé.

Estos fluidos tendrían que entrar en contacto con una membrana o tejido dañado o ser directamente inyectado a la sangre por una aguja o jeringa contaminada. <http://www.cdc.gov/hiv/spanish/topics/basic/index.htm>

- La prueba de **Hepatitis C** es un examen de sangre para detectar una enfermedad del hígado. La muestra de sangre del brazo se saca en el consultorio del doctor, en una clínica, o en el Departamento de Salud Pública. Esta muestra se envía a un laboratorio para ser analizada, y después el doctor discute con el paciente los resultados del examen y cualquier otro paso que sea necesario. El resultado puede ser positivo o negativo. La hepatitis puede ser tratada y controlada.

---

11. American Diabetes Association: "A1c Test" Droumaguent Care, 2006; 29:1619. Steffes, M. Clin Chem, 2005; 51:1569. Selvin E. Diabetes Care, 2006; 28:877

## Discusión Sobre la Salud

1. ¿Qué retos piensa usted que las personas pueden tener cuando se auto examinan?
2. Si una persona de las que usted está apoyando se preocupa mucho al saber que tiene un problema de salud, ¿En qué forma puede ayudarla?
3. ¿Qué herramientas puede usar?

### **TOMA DE DECISIONES COMPARTIDAS – CÓMO PREPARARSE PARA LA PRÓXIMA VISITA AL DOCTOR Y PARA LOS EXÁMENES DE SALUD.**

Algo muy importante para el automanejo de la salud integral es la “toma de decisiones compartidas.” En la capacitación de **WHAM**, la toma de decisiones compartidas es: “la colaboración entre un profesional de salud y la persona que recibe los servicios para decidir juntos el tratamiento y las actividades de autocontrol necesarios para lograr una salud integral al máximo.” En esta colaboración, ambos, el médico y el paciente deben ser valorados como expertos. El doctor es el experto en medicinas, exámenes médicos, y tratamientos, pero igualmente importante es el paciente, quien debe ser visto como experto en el autocontrol al usar destrezas tales como fijar metas de salud basadas en su persona y usar la Respuesta de Relajación.

Una buena forma de enseñar las destrezas para la toma de decisiones compartidas es a través de la simulación de un escenario que puede ser introducido durante esta parte de la capacitación.

## Recursos Para Exámenes de Salud

**Visitas de atención primaria** – La mayoría de las personas se hacen exámenes de salud con sus médicos de atención primaria durante su examen físico anual. Claro que, muchas personas con enfermedades físicas ven al doctor con más frecuencia, y no tienen una cita especial para hacerse el “examen físico anual.”

Durante estas visitas, a la persona se le debe pesar, medir la altura y la cintura, y se le debe examinar la presión sanguínea, el nivel de glucosa en la sangre, el colesterol, y los triglicéridos. Muchos de estos exámenes se hacen a través de muestras de sangre, y por eso algunas personas tal vez tengan que ir a un laboratorio para que les tomen la muestra.

**Ferias de salud** – Muchos hospitales, comunidades, escuelas, y otros servicios públicos de salud ofrecen exámenes físicos en la comunidad. Estos eventos ofrecen exámenes limitados y no siempre ofrecen pruebas de sangre. Por lo general las ferias ofrecen exámenes relacionados con el Síndrome Metabólico los cuales incluyen, peso, medida de la altura, medida de la cintura, y de la presión arterial. Puede que también se incluyan otros tipos de exámenes. A pesar de que estos eventos no ofrecen exámenes de todas las áreas del Síndrome Metabólico, pueden ser buena fuente de información. Muchas ferias de salud también ofrecen una variedad de productos de salud que pueden ser motivadores, tales como podómetros y pelotas contra el estrés.

**Los Servicios de Salud Mental y Adicciones** pueden jugar un papel importante para que las personas tengan acceso a exámenes de salud en una variedad de formas

- Los psiquiatras y otros médicos cada vez ponen más atención al aumento de peso y otros factores de salud.
- Los centros de salud mental y los centros contra la adicción pueden tener personal de enfermería quienes pueden tomar la presión arterial o hacer otros exámenes de salud.
- Grupos y sitios de apoyo entre compañeros y de autoayuda pueden proveer acceso a exámenes físicos en varias formas, tales como traer a una enfermera para que haga los exámenes, llevar a los miembros del grupo a las ferias de salud, etc.
- Una persona puede hacerse algunos exámenes en casa. Muchos de los productos de salud necesarios para hacer estas pruebas son fáciles de obtener. Por lo general estos productos pueden encontrarse en supermercados, tiendas o en farmacias. Las básculas, cintas métricas, monitores de la presión sanguínea, y monitores de la glucosa pueden comprarse a precios razonables (el seguro médico puede reembolsar u ofrecer descuentos para estos productos).

Cuando estamos ayudando - a nuestros compañeros a auto manejar su salud y los factores de riesgo, o si les convencemos tomar exámenes de riesgos a la salud, debemos considerar lo siguiente:

- Qué cosas puede hacer la persona si los resultados de los exámenes no son normales, incluyendo cambios básicos en el estilo de vida que sean comunes (ej., aumento de actividad física, cambios en la alimentación, comer menos carbohidratos simples para reducir los triglicéridos, etc.).
- Maneras de ayudar a las personas a enfrentar emocionalmente los resultados anormales (necesidad de que el examen lo haga por un profesional, cuan tratable es la enfermedad, etc.)
- La importancia de la confidencialidad de cualquier información sobre la salud de la persona.
- Uso apropiado de los registros de salud personal.
- Medidas de seguridad para el manejo de utensilios que se usan en los exámenes (Ej. El uso de agujas esterilizadas, evitar el contacto con las secreciones del cuerpo, y la importancia de pincharse lo menos profundo posible).
- Idea de la diferencia entre resultados “anormales” de los exámenes y “anormalidades graves /muy serias,” (Ej. sistólica BP>200 o FBG>400).

#### *OTROS RECURSOS:*

- Mayo Clinic – [www.mayoclinic.org/espanol/](http://www.mayoclinic.org/espanol/) – Página electrónica interactiva y divertida que tiene guías de exámenes de salud.
- Medline Plus –[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/) – Páginas de información sobre los exámenes médicos.
- National Council for Behavioral Health – Enero 2011- Staying Well: It's as simple as your ABC and D&E
- Centers for Disease Control— <http://www.cdc.gov/spanish/>--páginas de información y recursos sobre enfermedades crónicas.
- National Latino Behavioral Health Association--<http://www.nlbha.org/index.php/programs/voz>—Página con un banco de recursos en español para salud mental.
- The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) —[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) —pro-vee páginas de información sobre el abuso de sustancias y salud mental.
- Health Resources and Services Administration (HRSA) —[www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov) —Usted puede encontrar recursos en español.

# SESIÓN 8



## Clave para el Éxito 1

- Revisión y Prioridades
- Fijar una Meta Basada en la Persona
- Usar el Criterio “IMPACTO”

## Fijando y Aclarando Su Meta de Salud Integral.

Para que completen los participantes.

ÁREAS POSITIVAS DE MI SALUD: (Marque las áreas en la que usted cree que está bien)

Salud General	
	Mi presión arterial está dentro de lo normal.
	Mi nivel de azúcar está dentro de lo normal.
	Mi nivel de colesterol está dentro de lo normal.
	Mi peso es normal.
	¿Me hago exámenes médicos? regularmente.
	Tengo un médico de asistencia primaria en el cuál confío y con quien puedo trabajar. (¿)
	No tengo enfermedades crónicas.
	Tengo una enfermedad crónica pero he aprendido a controlarla.
	Conozco las áreas de mi salud que quiero mejorar.
Estilo de Vida Saludable y Capacidad de Recuperación	
	Sé lo que causa estrés en mi vida.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para que mi vida sea menos estresante.
	Sé que comidas son saludables y cuáles no.
	Sé algunas comidas saludables que me gustan y que puedo agregar a mis alimentos.
	Entiendo el valor del ejercicio físico.
	Sé algunas actividades físicas que me gustan y que puedo incorporar en mi vida.
	Regularmente duermo lo suficiente.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para mejorar la calidad de mi sueño.
	Sé que cuándo ayudo a los demás me siento mejor yo mismo.

	Sé de algunas cosas que puedo y me gustaría hacer para ayudar a otros.
	Hay personas en mi vida con quienes me gusta estar.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para ampliar mi red de apoyo.
	Pienso que soy una persona optimista sobre el futuro.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para ser más optimista sobre el futuro.
	Tengo algunas habilidades mentales para manejar los pensamientos negativos.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para mejorar mis habilidades mentales para manejarlos pensamientos negativos.
	Tengo creencias y prácticas espirituales que me sostienen durante momentos difíciles.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para fortalecer mi vida espiritual.
	Tengo un sentido fuerte del significado y propósito de mi vida.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para mejorar el significado y propósito de mi vida.
	Sé algunas cosas que puedo hacer para mejorar mi salud y capacidad de recuperación.
	Estoy listo (a) para mejorar mi salud y capacidad de recuperación.

Considero que mi estilo de vida actual es saludable y tengo capacidad de recuperación haciendo lo siguiente:

Podré usar estas fortalezas para mejorar mi salud y capacidad de recuperación:

## Revisión y selección de prioridades

Para que completen los participantes.

1A Si decido que es importante **reducir el estrés** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación en mi vida, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

1B **El beneficio de hacer esto será:**

2A Si decido que es importante crear **hábitos alimenticios saludables** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

2B **El beneficio de hacer esto será:**

3A Si decido que es importante hacer más **actividad física** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

3B **El beneficio de hacer esto será:**

4A Si decido que es importante tener un **sueño reparador** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

4B **El beneficio de hacer esto será:**

5A Si decido que es importante **servir a los demás** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

5B **El beneficio de hacer esto será:**

6A Si decido que es importante ampliar y fortalecer mi **red de apoyo** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

6B **El beneficio de hacer esto será:**

7A Si para mejorar mi salud y capacidad de recuperación decido que es importante desarrollar una **actitud más optimista** hacia el futuro, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

7B **El beneficio de hacer esto será:**

8A Si decido que es importante fortalecer mis **habilidades mentales para trabajar pensamientos negativos** para mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

8B **El beneficio de hacer esto será:**

9A Si decido que es importante fortalecer mis **prácticas y creencias espirituales** para poder mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

9B **El beneficio de hacer esto será:**

10A Si decido que, es importante fortalecer mi **sentido de significado y propósito en la vida** para poder mejorar mi salud y capacidad de recuperación, puedo hacer lo siguiente para lograrlo:

(Asegúrese de que sea algo que no está haciendo actualmente, que podría hacer, y que le gustaría hacer)

10B **El beneficio de hacer esto será:**

## Escriba Su Meta de Salud Integral

Para que completen los participantes.

- Revisando lo que puedo hacer en cada uno de los diez factores de salud y capacidad de recuperación y los beneficios de hacerlo, creo que los tres factores que tendrían el impacto más positivo en mi vida son:

1)

2)

3)

- Estos tres factores son importantes porque quiero mejorar las siguientes **áreas en mi vida**:

- Quiero mejorar estas áreas en mi vida **porque**:

- Creo que tal vez **ya esté listo(a)** para mejorar estas áreas porque:

- Tomando todo esto en consideración, y usando la siguiente formula, **mi meta es:**

Para poder (cuál es su meta y explique por qué quiere lograr su meta): .....

.....

.....

.....

Mi meta de salud integral y capacidad de recuperación es (explique qué quiere lograr o lo que quiere poder hacer): .....

.....

Antes del (fecha) (se recomienda un periodo de 8 semanas para coincidir con las reuniones de grupo de WHAM):

.....

### **USANDO EL CRITERIO “IMPACTO”**

Una meta es algo que queremos lograr y por lo que estamos dispuestos a trabajar ya que queremos recibir los beneficios que ofrece. Estos posibles beneficios son los que nos motivan. Por lo tanto, mientras más beneficios se incluyan al escribir una meta, más impacto positivo tendrá en la motivación de la persona y en la posibilidad de lograrla.

Es común que cuando se escoge una meta, al principio se usen palabras que no le permiten a la persona que está apoyando saber si se ha logrado o nó la meta a menos que se lo digan. Por ejemplo –“Quiero sentirme mejor.” O puede decirse de manera negativa, como algo que la persona quiere dejar de hacer, evitar, o eliminar de su vida. Ejemplo – “Quiero dejar de fumar.” O puede mencionarse como algo que la persona quiere de inmediato en vez de ser una meta que necesita varias etapas para lograrse. Ejemplo –“Quiero hacer ejercicio cinco días por semana.”

*Cuando las metas se hacen usando el criterio “IMPACTO”, esto le ayuda a crear un plan de acción concreto.*

## Elementos producen lo que llamamos “IMPACTO”

Preguntas Sobre su Meta:

- I: INVITA** ¿Esta meta invita a mejorar la calidad de mi salud y mi capacidad de recuperación?
- M: MEDIBLE** ¿Esta meta es medible de manera que mi persona de apoyo pueda saber si la he alcanzado?
- P: POSITIVA** ¿La meta está expresada de manera positiva como algo nuevo que deseo en mi vida?
- A: ALCANZABLE** ¿Me es posible lograr esta meta dada mi situación actual y las habilidades que tengo?
- C: CONCRETA** ¿La meta menciona las actividades que puedo hacer regularmente para desarrollar buenos hábitos de salud?
- T: TIENE UN TIEMPO LÍMITE** ¿La meta tiene un límite de tiempo en cuanto a cuándo voy a comenzar a hacerla y cuándo debo de lograrla?
- O: OFRECE** cambios que yo puedo hacer para mejorar mi salud integral

Si la meta inicial no tiene el criterio “IMPACTO,” las siguientes preguntas ayudan a relacionarla con los beneficios:

¿Por qué quiere esto? ¿Cuáles serán sus beneficios? Si consigue lograr esta meta ¿cómo sería diferente su vida? ¿Si consigue lograr esta meta, que podrá hacer que no puede hacer o no está haciendo ahora? Cuando se hacen estas preguntas, la meta se relaciona a los beneficios y lleva a actividades que la persona puede tomar para lograr su meta.

Para que completen los participantes.

**ESCRIBA SU META NUEVAMENTE USANDO LA FORMULA DE ABAJO Y USANDO EL CRITERIO “IMPACTO”**

.....

Para poder (escriba su meta y explique lo que quiere lograr con su meta).....

.....

.....

.....

Mi meta de salud integral y capacidad de recuperación es (explique qué quiere lograr o lo que quiere poder hacer)

.....

.....

Antes de (fecha) (se recomienda un periodo de 8 semanas para coincidir con las reuniones de grupo de WHAM)

.....

.....

# SESIÓN 9



## Claves para el Éxito 2 y 3

- Plan de Acción Semanal
- Registro Personal Diario o Semanal

## Plan de Acción Semanal y Registro Personal

Aprender a crear un plan de acción semanal que ayude a la persona a lograr su meta de salud es crucial para el éxito. Las actividades deben ser saludables y deben ser algo que la persona pueda hacer varias veces por semana.

*PLAN/ES DE ACCION PARA LAS METAS QUE REQUIERE(N) DESARROLLAR UN NUEVO COMPORTAMIENTO, HABITO, O ESTILO DE VIDA.*

---

Aunque las actividades en el plan de acción semanal pueden variar de semana a semana, necesitan estar relacionadas a la meta de la persona y consistir de hábitos sanos que crean una disciplina nueva en el estilo de vida de la persona. Recuerde, el plan de acción necesita ser algo que la persona quiera hacer y pueda hacer durante la semana siguiente. El plan de acción necesita enfocarse en lo nuevo que la persona está creando y que le está ayudando a avanzar en la dirección deseada. NO se trata de cambiar o eliminar lo que esta “mal.” No ponga su atención en hábitos negativos porque esto solo les da más fuerza. El plan de acción necesita enfocarse en crear hábitos buenos, no en deshacerse de los malos. Si la persona quiere crear un plan de acción para eliminar ciertas cosas en su vida, eso es ciertamente su elección, pero es mejor enfocarse en lo positivo, en lo nuevo que quiere la persona, y en sus fortalezas. También, es de mucha ayuda si el plan incluye actividades que la persona puede hacer varias veces durante la semana, para poder tener una nueva disciplina en la vida.

**Para que completen los participantes.**

Algunas de las cosas que puedo hacer o necesito hacer durante la semana para lograr mi meta son:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

*Ahora va a hacer un plan de acción semanal usando la meta de salud integral que acaba de escoger.*

Este plan de acción necesita contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué va a hacer?
2. ¿Cuánto tiempo lo va a hacer?
3. ¿Qué tan seguido va a hacerlo?
4. ¿Cuándo va a hacerlo?

## EJEMPLOS

---

### Manejo del Estrés:

- 1) *¿Qué va a hacer? Voy a practicar la Respuesta de Relajación.*
- 2) *¿Cuánto tiempo lo va a hacer? 10 minutos.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Cuatro días esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Antes de irme al trabajo.*

### Comer Sanamente:

- 1) *¿Qué va a hacer? Voy a comer frutas y verduras.*
- 2) *¿Cuánto va a comer? Tres porciones de frutas y/o verduras.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tres días esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? En el almuerzo y/o en la cena.*

### Actividad Física:

- 1) *¿Qué va a hacer? Voy a caminar.*
- 2) *¿Cuánto va a caminar? Media milla.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tres veces esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Después del trabajo y antes de cenar.*

### Sueño Reparador:

- 1) *¿Qué va a hacer? Apagar la televisión y tomar un baño caliente.*
- 2) *¿Por cuánto tiempo? Por 20 minutos.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tres veces esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? A las diez de la noche.*

### Servir a los Demás:

- 1) *¿Qué va a hacer? Ser tutor voluntario.*
- 2) *¿Cuánto va a hacerlo? Una hora.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Dos veces esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Después de la escuela.*

### Red de Apoyo:

- 1) *¿Qué va a hacer? Asistir a un grupo de apoyo.*
- 2) *¿Por cuánto tiempo va a hacerlo? Por una hora.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Una vez esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? En las tardes.*

### Optimismo Basado en Expectativas Positivas:

- 1) *¿Qué va a hacer? Afirmaciones positivas.*
- 2) *¿Cuánto va a hacer? Una afirmación repetida tres veces.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tres días esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Temprano en la mañana antes de comenzar el día.*

### Habilidades Mentales Para manejar Pensamientos Negativos:

- 1) *¿Qué va a hacer? Prestar atención a mis palabras negativas.*
- 2) *¿Cuánto va a hacer? Tanto como me sea posible.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tan seguido como me sea posible.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Cada que me dé cuenta de ello.*

### Prácticas y Creencias Espirituales:

- 1) *¿Qué va a hacer? Orar en las mañanas.*
- 2) *¿Cuánto va a hacer? 15 minutos.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Tres días esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Temprano en las mañanas.*

### Sentido de Significado y Propósito:

- 1) *¿Qué va a hacer? Leer una autobiografía.*
- 2) *¿Cuánto va a hacer? 30 minutos.*
- 3) *¿Qué tan seguido va a hacerlo? Cuatro días esta semana.*
- 4) *¿Cuándo va a hacerlo? Antes de acostarme.*

## EJEMPLO DEL PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

- Semana .....
- ¿Qué? .....
- ¿Cuánto? .....
- ¿Qué tan seguido? .....
- ¿Cuándo? .....
- ¿Nivel de confianza? .....

Una vez que haya creado un plan de acción, surge la pregunta de si lo llevará a cabo. La **Escala de Confianza** se usa para aumentar las posibilidades de éxito. El éxito continuo – aún en dosis pequeñas – aumenta la confianza en uno mismo y el deseo de tener y lograr más metas. Esto funciona así: La persona decide cuanta confianza tiene en el plan de acción semanal usando una escala del 0 al 10 (0=no tiene confianza y 10= tiene una confianza total). El número de la Escala de Confianza debe ser mayor a 6 (7 o más). El nivel de confianza puede aumentar si escogemos menos actividades (“cuantas” y “cuanto”), identificando y quitando barreras, y/o dándole más apoyo a la persona. Por ejemplo, una persona puede al principio planear caminar una milla al día, cinco días de la semana entrante, pero nada más obtuvo un 5 en la **Escala de Confianza**. Para aumentar el número en la Escala de Confianza a 7 o más, la persona puede escoger una distancia menor y/o disminuir el número de días que caminará. O puede pedir ciertos tipos de apoyo, por ejemplo que alguien le llame por teléfono para recordarle o pedirle a alguien que le acompañe.

El **registro personal diario o semanal** es simplemente la forma de llevar un registro de lo que la persona hace cada semana en relación a su plan de acción semanal. Es importante que el compañero líder, la persona y el grupo de apoyo entre compañeros, estén de acuerdo desde el principio en una manera sencilla de llevar el registro personal para que esta tarea se pueda realizar y compartir en el grupo de apoyo. Para su conveniencia la Guía de Bolsillo del Plan de Acción Semanal, tiene espacio para que usted registre su progreso diario o semanal.

# SESIÓN 10



## Claves para el Éxito 4 y 5

- Apoyo entre Compañeros de Uno a Uno
- Grupo de Apoyo entre Compañeros

## Apoyo Entre Compañeros de Uno a Uno y el Grupo de Apoyo Semanal

Es muy importante apoyar a nuestros compañeros fuera del grupo. Lo ideal es que se haga entre una y otra reunión semanal del grupo de apoyo. Hay dos maneras de hacerlo. La primera consiste en que el líder del grupo de apoyo se comuniquen con cada miembro del grupo entre cada reunión. La segunda manera es cuando durante las sesiones del grupo, cada participante elige a un compañero para que le apoye durante la semana siguiente y se ponen en contacto entre las reuniones. Se recomienda usar la primera opción durante las primeras semanas del grupo.

Sin importar cómo se organiza el apoyo entre compañeros, el compañero que apoya hace arreglos para ponerse en contacto con su compañero(a) 2 a 4 días después de la reunión del grupo. Esto puede ser en persona o por teléfono. La persona que apoya pregunta a la otra persona como le va con su plan de acción y si está llevando el registro. Si le está yendo bien, le felicita y le anima a asistir a la próxima reunión del grupo. Si no le está yendo bien, le pregunta cómo puede ayudarle.

El grupo semanal de apoyo es fundamental para el éxito del proceso de WHAM. Aquí hay algunas sugerencias de las normas generales para conducir el grupo:

- 1) Todos los participantes del grupo deben trabajar en una meta de salud y comprometerse a usar las Cinco Claves para el Éxito.
- 2) El grupo puede ser dirigido por cualquiera de sus miembros. Si es dirigido por un compañero líder, esta persona debe cumplir la norma general #1 de arriba.
- 3) Durante la primera reunión, se debe crear un acuerdo de grupo que sea aceptado por todos los miembros del grupo para que sirva como regla de conducta del grupo (Note que durante la capacitación se distribuye un ejemplo de “acuerdo de grupo”).
- 4) Las reuniones deben seguir este formato:
  - a. El líder da la bienvenida a todos, empieza la reunión con un ejercicio corto de Respuesta de Relajación y conduce la discusión de esa semana.
  - b. El líder comparte su plan de acción semanal y lo que hizo la semana anterior, usando su registro diario o semanal.
    - Si el plan de acción se cumplió, el grupo lo celebra y sigue con la siguiente persona.
    - Si el plan de acción no se cumplió, se pregunta qué obstáculos tuvo y cómo se le puede ayudar para tener éxito la próxima semana, y si la persona lo desea, hasta tres personas del grupo que hayan batallado con lo mismo dan sugerencias.

- Después de varias sugerencias preguntar a la persona si quiere escoger alguna que le pueda servir para la semana siguiente.
- c. Pase a la siguiente persona y repita el proceso de arriba.
- d. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de compartir, el enfoque pasa a la próxima semana. Empezando nuevamente con el líder, cada persona comparte su plan de acción siguiente.
- Usando la Escala de Confianza, cada persona dice que tan seguro(a) está de poder hacer las actividades indicadas. Si este número es 7 o mayor, pase a la siguiente persona. Si es menor de 7, el grupo tiene que trabajar con la persona hasta que su Escala de Confianza sea de 7 o más.
  - Decidan quién va a brindar apoyo a la persona durante la próxima semana.
- e. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de compartir, pregunte si alguien tiene algo más que quiera agregar antes de terminar. Recuerde que este es un grupo de apoyo para tener una salud integral. Otros asuntos e inquietudes pueden ser tratados una vez que se haya terminado la reunión.



***Centro SAMHSA-HRSA  
para Soluciones Integradas de Salud***

1701 K Street, Suite 400  
Washington, DC 20006

Email: [Integration@thenationalcouncil.org](mailto:Integration@thenationalcouncil.org)

Phone: 202.684.7457

[www.integration.samhsa.gov](http://www.integration.samhsa.gov)

**NATIONAL COUNCIL  
FOR BEHAVIORAL HEALTH**  
MENTAL HEALTH FIRST AID

*Healthy Minds. Strong Communities.*

Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
**SAMHSA**  
www.samhsa.gov 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)